



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION**

**“Título”**

**“Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría n°63” – Alto Trujillo. 2016”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

**Katerijn Yulisa Vásquez Marquina**

**ASESORAS:**

**Dra. Nélide Milly E. Otiniano García**

**Mg. Mayra Lucía Anticona Barreto**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**“Alimentación Y Nutrición”**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2016**

## **PAGINA DE JURADO**

Mg. Ruth Castro Olguín

Presidente

Mg. Karyn Olascuaga Castillo

Secretaria

Dra. Nélida Milly Otiniano García

Vocal

## DEDICATORIA

A mis queridos padres por el apoyo incondicional que me brindaron y a mis hermanos por su comprensión y estima.

A mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

## **AGRADECIMIENTO**

Principalmente agradecer a Dios por guiarme y darme la fuerza necesaria para seguir adelante.

Agradecer a nuestra familia por el esfuerzo realizado, por apoyarnos, motivarnos a seguir adelante.

Un agradecimiento sincero y especial a nuestros profesores que contribuyeron en nuestra formación universitaria.

A nuestras asesoras Mayra Anticono y Milly Otiniano, quienes me orientaron y alentaron en la realización del presente trabajo.

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo Vásquez Marquina Katerijn Yulisa, estudiante de la Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo con DNI N° 47703664, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, junio del 2016.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento a las disposiciones vigentes en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa ‘Fe y Alegría n°63’ – Alto Trujillo. 2016”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición.

Por lo expuesto, espero sus valiosas sugerencias para mejorar la investigación de tal manera que pueda servir de base para otros estudios que deseen seguir investigando sobre el tema abordado en esta oportunidad.

La Autora

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el efecto de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” – Alto Trujillo. 2016. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de diseño pre experimental. La muestra estuvo conformada por 99 alumnos y sus madres. Para la evaluación del nivel de conocimiento sobre el valor nutritivo de la loncheras se empleó como técnica la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado. Para determinar el contenido calórico de los alimentos, se pesaron los alimentos que llevaban los niños y se calcularon las kilocalorías contenidas y de acuerdo a un promedio basado en la ingesta diaria recomendada (IDR), se clasificaron en los rangos bajo, adecuado y alto. Se observó que la intervención educativa, mejoró en un nivel el conocimiento de las madres, pues antes de la intervención educativa el 51.5% de las madres presentaba nivel de conocimiento bajo, seguido del 35.4% con nivel medio, y después de la intervención el 54.5% de madres presentó nivel de conocimiento medio, seguido del 40.4% con nivel alto. También se demostró que la intervención educativa tuvo un efecto favorable en el valor de las loncheras, ya que antes de la intervención educativa, el 59% de los alumnos llevaron lonchera con déficit de calorías, el 28% llevo lonchera en exceso de calorías, y después de la intervención educativa, la calidad de loncheras mejoro hallándose el 91% de loncheras con contenido adecuado en calorías, mientras el porcentaje de alumnos con loncheras con exceso de calorías bajo a un 9%. Se concluye que la intervención educativa, tuvo un efecto favorable sobre el nivel de conocimiento de las madres y el contenido nutricional de las loncheras de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” de Alto Trujillo, ( $p < 0.01$ ).

**PALABRAS CLAVE.** Loncheras saludables, conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables.

## ABSTRACT

The objective of the present research was to assess the effect of an educational intervention on the level of knowledge of mothers and the nutritional value of lunchboxes of six to seven-year-old children of the Educational Institution “Fe y Alegría N° 63”, Alto Trujillo, 2016. The study was of an applicative level, quantitative in type and with a pre-experimental design. The sample consisted of 99 students and their mothers. For the assessment of the level of knowledge on the nutritional value of lunchboxes, a survey was used as a technique and a questionnaire as an instrument and it was applied with prior informed consent. The food the children took to school was weighed in order to determine its caloric content and the contained kilocalories were calculated. According to an average based on the recommended daily intake (RDI), they were classified in low, adequate, and high ranges. It was observed that the educational intervention improved the knowledge level because, before the educational intervention, 51.5% of mothers presented a low level, followed by 35.4% with a medium level. After the intervention, 54.5% of mothers presented a medium level of knowledge, followed by 40.4% with a high level. It was also demonstrated that the educational intervention had a favorable effect on the value of lunchboxes, since 59% of students took to school a lunchbox with a calories deficit before the educational intervention and 28% with excess calories. After the educational intervention, the lunchboxes quality improved and 91% had an adequate content of calories, whereas the percentage of students with lunchboxes with excess calories decreased to 9%. It is concluded that the educational intervention had a favorable effect on the level of knowledge of mothers and the nutritional content of lunchboxes of six and seven-year-old children of the Educational Institution “Fe y Alegría N° 63” in Alto Trujillo, ( $p < 0.01$ ).

**Keywords:** Healthy lunchboxes, knowledge of mothers about preparation of healthy lunchboxes.



## INDICE

### Contenido

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.	Realidad problemática.....	1
1.2.	Trabajos previos.....	2
1.3.	Teorías relacionadas al tema .....	9
1.4.	Formulación del problema.....	10
1.5.	Justificación del estudio .....	11
1.6.	Hipótesis .....	12
1.7.	Objetivos .....	12
II.	METODO .....	14
2.1.	Diseño de investigación .....	14
2.2.	Variables y operacionalización de variables.....	14
2.4.	Población y muestra.....	15
2.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	16
2.6.	Métodos de análisis de datos.....	17
2.7.	Aspectos éticos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
III.	RESULTADOS .....	18
	Fuente: Encuesta .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
IV.	DISCUSIÓN.....	20
V.	CONCLUSIONES .....	23
VI.	RECOMENDACIONES .....	223
VII.	VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

La adecuada preparación de las loncheras saludables permite a los niños satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, por lo que la preparación debe ser adecuada, debiéndose incentivar su consumo en los niños. Aunque la desnutrición infantil todavía es un serio problema en nuestro medio, así un estudio de la Municipalidad de Trujillo en el 2014 revela que el distrito de El Porvenir tienen la mayor cantidad de niños que sufren de desnutrición crónica. El Porvenir de 1,033 niños evaluados 172 presentaron desnutrición crónica, 11 presentaron desnutrición aguda y 231 en riesgo de desnutrición<sup>1</sup>.

Las loncheras escolares deben prepararse pensando en el valor nutricional que aportan a los niños; muchos padres, por excesiva comodidad, utilizan en la lonchera infantil una diversidad de alimentos, sin evaluar el suficiente valor nutricional, pues para mantener un adecuado estado nutricional se deben promocionar alimentos que favorezcan el desarrollo de los niños <sup>2</sup>.

El Perú, al igual que otros países de Latinoamérica, está padeciendo cambios socioeconómicos que originan una transición en el perfil nutricional de su población. A nivel nacional se realizaron investigaciones enfocadas en la desnutrición infantil y encontraron que el sobrepeso y la obesidad son problemas con alta incidencia e igual de significativos que no han sido investigados a fondo <sup>3</sup>.

Teniendo en cuenta los hábitos más comunes en la población peruana al momento de elaborar una lonchera escolar, las madres, a veces por falta de tiempo, envían productos que no son en su totalidad beneficiosos para el niño o niña, como son los productos envasados y golosinas. Sin pensar en el daño que pueden causar estos productos, los cuales contienen generalmente más calorías, y contribuyen a ganar más peso que talla. Según Murgía<sup>3</sup> (2012), en La Libertad la tasa de desnutrición de niños menores de 5 años es del 20%, es decir uno de cada cinco niños sufre de desnutrición crónica. La cifra supera al promedio nacional

que es de 18,1%. A eso se suma la falta de vigilancia con respecto a lo que ingieren los niños en el día a día con el dinero asignado como propina. A largo o corto plazo estos niños pueden adquirir enfermedades crónicas por no llevar un buen complemento alimentario, pueden adquirir enfermedades crónicas. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todas las etapas del ciclo de vida se puede observar que el déficit o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, como es el caso de los escolares provocando consecuencias indeseables en su salud y por ende en su estado nutricional<sup>4</sup>.

## **1.2. Trabajos previos**

Durand <sup>5</sup>, realizó la Tesis “Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao en el año 2008”, mediante un estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra utilizada fue 30 madres de niños en edad preescolar. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de entrevista y como instrumento un cuestionario. Se determinó que el estado nutricional de los estudiantes de primaria (n=100) según el índice de masa corporal, es normal en un 67%, el 31% presenta sobrepeso, el 2% obesidad y ningún niño presenta desnutrición, mientras que según en el indicador talla para la edad el 100% presentó un diagnóstico normal. Se concluyó que el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo.

Lazcano et al <sup>6</sup>, en el año 2012, en México, investigaron el contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad (O) en escolares del estado de Hidalgo, mediante un estudio transversal, con muestra intencionada de 369 escolares de tercer año de primaria, tuvo como objetivo evaluar el contenido nutricional de las

loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Se utilizó el IMC para determinar el estado nutricional y el cálculo de nutrimentos a partir de un inventario de lonchera. Se tomó como referencia del 15- 25% de la ingesta diaria recomendada (IDR) para cada nutrimento y se llegó a la siguiente conclusión: el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad.

Requena <sup>7</sup>, en Lima, 2006, realizó un estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar, aplicando un diseño descriptivo correlacional de corte transversal, en una muestra conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. Se determinó que el 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo, y se concluyó que el 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominaron los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”.

Espíritu <sup>8</sup>, en el año 2000, realizó en Lima, un estudio titulado “Efectividad de un Programa Educativo con Imágenes en la Modificación de Conocimientos de las Madres sobre la Alimentación del Preescolar; PRONOI Santa Ana-SJL”. El método que utilizó fue cuasi experimental. La muestra estuvo formada por 20 madres de familia. El instrumento fue el cuestionario. Las conclusiones fueron entre otras, “El programa educativo en imágenes es efectivo en la modificación de conocimientos de las madres sobre alimentación del preescolar. Los conocimientos de la mayoría de madres son medios y bajos. Los aspectos que desconocen las madres antes de realizar el programa educativo están relacionados a los alimentos básicos que el niño debe de comer a diario y la forma de alimentación del preescolar”.

Canales<sup>9</sup>, en el 2010, realizó un estudio en Lima, sobre; “Efectividad de la sesión educativa ‘Aprendiendo a Preparar Loncheras Nutritivas’ en el

Incremento de conocimiento. Los alimentos son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él; normalmente ingerida por los seres vivos para satisfacer el apetito, las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.

Según el Ministerio de Salud <sup>13</sup>, los alimentos se clasifican en:

Leche y derivados: generalmente al referirse a la leche se señala la de vaca, que posee proteínas de 2.6 a 3.2 por ciento. La caseína es su principal proteína, la que es fosforilada y contiene todos los aminoácidos esenciales, como ácido glutámico y aspártico en alta concentración. Además contiene de 3 a 4 por ciento de grasas y 3 por ciento de lactosa. Tiene riboflavina y retinol o vitamina A.

Las hortalizas y verduras son llamadas así porque la gran mayoría cuenta con hojas verdes; por ejemplo, espinaca, acelga, berro, apio, culantro, perejil, col, lechuga, entre otras. Hay algunas de hojas verdes oscuras como el amaranto o kiwicha y el repollo. Las de peciolo, tallos, bulbos, flores, frutos, con variados y atractivos colores adornan las preparaciones. Destacan por su pigmentación los pimientos, las cebollas, los rabanitos y los pepinos. Su riqueza nutritiva y composición dependen de la riqueza del suelo, de la altitud y temperatura de la zona. Tienen pocos carbohidratos digeribles (de 5 a 10 por ciento), fibra (principalmente celulosa, de 1,8 a 3 por ciento), proteínas (de 0.5 a 3.0 por ciento), grasa (0,5 por ciento), agua (de 70 a 90 por ciento), que les otorga frescura. Las hortalizas de hojas como lechuga, espinaca y coles de Bruselas tienen ácido pantoténico (del griego pantothen, que significa <en todas partes>. Todas tienen vitamina C o ácido ascórbico, magnesio, sodio, potasio, yodo <sup>10</sup>.

Las frutas son ricas en agua y en azúcares (como glucosa, fructosa y sacarosa), y en fibra soluble (como las gomas, mucílagos, pectina,

inulina y oligofructuosa), presente en las estructuras carnosas de manzanas, peras, papaya, melón, granadilla, yacón, entre otras. Además las frutas tienen ácido ascórbico, cítrico, málico, como en el camu camu, el plátano, el mango, la manzana, la piña, el melón las frutas tiene también minerales, como el sodio, el potasio, el fosforo y el magnesio<sup>11</sup>. El contenido de carbohidratos en las frutas varía, por ejemplo, la fresa, el melón, la papaya y la sandía tienen 5 por ciento de azúcares; el mango, el limón, el membrillo, la naranja, la mandarina, la piña, la toronja y la uva contienen 10 por ciento; la pera, la manzana, el melocotón y el higo tienen 15 por ciento. Frutas como la guanábana, la chirimoya y el plátano cuenta con más de 20 por ciento de azúcares. Por su fibra, pectina y agregándoles su peso de azúcar; al calor se deshidratan hasta tener el 30 al 34 por ciento de agua, como mermelada. La miel, de 25 a 30 por ciento de glucosa, es el néctar de jugos vegetales modificados por abejas <sup>11</sup>.

La mayoría de frutas cítricas tienen aroma por ser ricas en terpenoides volátiles. Los cereales son gramíneas secas, arroz, trigo, maíz, cebada, centeno, avena, mijo y alforfón. Su endospermo más del 70 por ciento del grano tiene del 70 al 78 de almidón. Una vez convertidas en harinas (libre de cutículas), son materia prima de pan, fideos y galletas. Hay maíz fresco (choclo) y maíz morado, que tiene un pigmento antocianina, antioxidante y fitoquímico, que solo lo exporta el Perú. En nuestro país se consume un promedio de 80 a 100 gramos de arroz por día, alimentos de mayor consumo en todo el país. Por ello es la mayor fuente de energía y en proteína <sup>10</sup>.

El agua es en el cuerpo humano el mayor componente y el más importante. Según Trudy Mckee y James R. Mckee, en el cuerpo humano el agua se encuentra el 61 por ciento en las células y tejidos. Esta agua es intracelular, mientras que el resto es agua extracelular. El agua intersticial entre células transporta nutrientes a los tejidos. Se forma agua hasta 10 por ciento por oxidación de macronutrientes. Hay

líquidos transcelulares en el tubo digestivo, vejiga y cráneo. El agua solubiliza los ácidos nucleicos, proteínas y carbohidratos <sup>11</sup>.

Además de hidratarlos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes. Se consigue agua en la bebida, en las frutas y en las verduras. El agua ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor y la orina, regula la temperatura de nuestro cuerpo y sirve para filtrar la sangre en los riñones <sup>12</sup>.

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. El doctor Geral M. Reaven con especialidad en endocrinología, refiere que los carbohidratos, grasas y dulces deben ser consumidos de forma balanceada ya que estos aportan energía al cuerpo y así puedan realizar todas sus funciones, por lo contrario el excesivo consumo de estos grupos alimenticios provocan sobrepeso en los niños escolares <sup>13</sup>.

La lonchera escolar, consta de preparaciones que se consumen entre comidas por los escolares, sin embargo no reemplazan ninguna de las comidas habituales. Tiene como función, brindar precisamente esa energía que el niño requiere para sus actividades dentro del colegio; además, establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez<sup>14</sup>.

Las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales

son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño<sup>14</sup>.

En nuestro país como en otros se conoce comúnmente como lonchera al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolsa o mochila, que sirve como complemento de la alimentación.

Existen dos aspectos a tomar en cuenta para considerar una lonchera escolar saludable: que sea nutritiva, que aporte 250 kilocalorias y que se adecúe a las necesidades nutricionales de los niños, que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no incluyan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas<sup>14</sup>.

Los padres de familia hoy en día cometen errores muy frecuentes al preparar los alimentos para el colegio, enviando golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas, los cuales generan malos hábitos alimenticios en los escolares. Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros.

Clasificación de grupos alimentarios que se deben incluir en una lonchera escolar <sup>15</sup>:

Alimentos energéticos (carbohidratos)

Entre ellos encontramos grasas como los aceites y la mantequilla, los tubérculos, azúcares, cereales y derivados, pan blanco, pan integral,



papa, camote, yuca, choclo sancochado, maíz tostado, frutos secos, palitos de ajonjolí.

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc. La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono), los cuales pertenecen al grupo de los energéticos; depende del tipo de carbohidrato ingerido.

#### Alimentos constructores (proteínas)

La ingestión regular de estas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes 19 tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos y favorecen la cicatrización de heridas; entre ellos encontraremos a los lácteos, carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita.

Alimentos reguladores o protectores (frutas y verduras) Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los alimentos energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando.

Dentro de estos figuran las frutas, como la manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña; verduras como la lechuga, tomate, pepino, zanahoria; hortalizas y el agua .Bebidas Recomendadas: Se deberá

incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocción de cereales e infusiones (adicionando poco o nada de azúcar) <sup>15</sup>.

Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc), cocción de cereales (avena, quinua, cebada, etc.), infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té), agua hervida o mineral. La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, sientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José, el Agustino – 2009”, El estudio fue de nivel aplicativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de

niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario. Se concluyó que la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” fue efectiva en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

El grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que: o Preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro <sup>15</sup>.

En niños de 6 a 11 años: La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales <sup>16</sup>.

Para la edad de 12 a 17 años: la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (Ej: un pan con palta, una mandarina, un plátano y refresco de manzana). En esta etapa los adolescentes están en un proceso continuo de crecimiento por lo que es de suma importancia que no omitan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo a parte de su refrigerio <sup>17</sup>.

## **Programas Educativos**

Una intervención es un programa específico o un grupo de pasos para ayudar a una persona a mejorar en un área de necesidad.

Todo proceso de intervención educativa tiene en su fundamentación unos principios que sirven de soporte para establecer el modelo de acción educativa <sup>18</sup>.

En líneas generales se señalan los siguientes:

- \_ El tratamiento de la diversidad: Aprendizaje individualizado y personalizado.
- \_ El aprendizaje cooperativo y participativo.
- \_ Aprendizaje constructivo, significativo y funcional.
- \_ Aprendizaje globalizado-interdisciplinar.
- \_ El clima educativo: Elemento facilitador del crecimiento personal.
- \_ El desarrollo del autoconcepto y de la autoestima <sup>18</sup>.

En este caso se realizó una intervención educativa que promueva el aprendizaje cooperativo y participativo, para mejorar el conocimiento de las madres de los estudiantes de 6 a 7 años de la I.E. “Fe y Alegría” N° 63 de Alto Trujillo, sobre el valor nutritivo de las loncheras, el mismo que se vio reflejado en el contenido nutricional de las loncheras de sus niños.

### **1.4. Formulación del problema**

¿Cuál es el efecto de una intervención educativa el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría n°63” – Alto Trujillo 2015?

### **1.5. Justificación del estudio**

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano y su alteración provoca disfuncionalidad en el estado nutricional. En nuestro país se evidencia una problemática que se ve reflejada en las estadísticas vitales: cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas en edad escolar; debido a la mala alimentación y falta de los requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad, a ello se le agrega una diversidad de factores los cuales principalmente son: factor económico, factor nutricional, falta de conocimiento sobre el tema puesto que estos son los principales responsables de que existan una alteración del crecimiento y desarrollo. El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos e indirectos, que inciden en él.

Dado el incremento de la tasa de desnutrición infantil las loncheras saludables complementan las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día para satisfacer parte de la energía y los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo. Por ello la nutricionista que labora en el servicio de atención debe realizar actividades de prevención y promoción teniendo en cuenta el eje temático de alimentación saludable para evitar el incremento de las tasas de morbilidad infantil, en cumplimiento de los lineamientos de política y el objetivo del milenio de manera que contribuya a la adopción de hábitos saludables asegurando en el futuro un niño con posibilidades de desarrollo en todas sus potencialidades.

Desde este punto de vista es muy importante que la madre tenga conocimiento acerca de los alimentos que se deben enviar en las loncheras, ya que no es tan simple como parece, pues debe brindar gran aporte de energía y nutrientes convenientemente balanceados para favorecer la atención durante las horas de clases. Por esta razón, luego

de realizar la investigación **“Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años,** los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades y madres de la Institución Educativa Fe y Alegría N°63 para que se establezcan estrategias que contribuyan a promover y fomentar en la población materna los conocimientos sobre que alimentos son altamente nutritivos, con el fin de que las madres puedan reconocer los alimentos importantes que constituyen una lonchera escolar.

## **1.6. Hipótesis**

La intervención educativa tiene un efecto favorable sobre el nivel de conocimiento materno y el valor nutritivo de las loncheras escolares de los escolares de 6 y 7 años de edad de la Institución Educativa Fe y Alegría N°63 Alto Trujillo.

## **1.7. Objetivos**

### **Objetivo general**

Evaluar el efecto de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” – Alto Trujillo. 2015.

### **Objetivos específicos**

- \_ Identificar el nivel conocimiento sobre loncheras escolares según generalidades, grupos alimenticios y contenido de la lonchera de las

madres de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” – Alto Trujillo. 2015, antes y después de la intervención educativa.

- Evaluar el contenido nutricional de las loncheras de los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” – Alto Trujillo. 2015, antes y después de la intervención educativa.

## **II. METODO**

### **2.1. Diseño de investigación**

Es Pre experimental, se aplicó una variable estímulo que es la intervención educativa, con prueba antes y después.

Es de corte longitudinal, pues nos permite obtener información dos momentos, antes y después de la intervención educativa. <sup>17</sup>

### **2.2. Variables y operacionalización de variables**

- \_ Efecto de la Intervención Educativa
- \_ Conocimiento materno sobre lonchera escolar:
- \_ Contenido nutricional de las loncheras

### 2.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Intervención Educativa</b>	Intervención educativa es la transmisión de conocimiento sobre un determinado tema con la finalidad de capacitar y educar a la madre <sup>18</sup> .	El efecto se determinará, a través de un test que evalúa el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras escolares.	<b>Tiene efecto:</b> Si logra incrementar el nivel de conocimiento de las madres <b>No tiene efecto:</b> Si no logra incrementar el nivel de conocimiento de las madres	Cualitativa nominal
<b>Conocimiento materno sobre loncheras saludables</b>	Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad escolar sobre la preparación de la lonchera nutritiva <sup>14</sup> .	Se evaluará mediante la Aplicación de encuestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel alto (15-20)</li> <li>- Nivel medio (8-14)</li> <li>- Nivel bajo (0- 07)</li> <li>- De acuerdo al puntaje obtenido</li> </ul>	Cualitativa ordinal
<b>Contenido nutricional de las loncheras.</b>	“Son alimentos consumidos por los niños durante su permanencia en la escuela” <sup>18</sup> .	Se calculara el RET del alimento -Balanza	Según la cantidad de macronutrientes y micronutrientes se clasifican en: Déficit: <245 Kcal. Adecuado: 245 - 300 Kcal Exceso: > 300 Kcal	Cualitativo ordinal

### 2.4. Población y muestra

Población:

132 madres y sus niños menores de 6 y 7 años de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 63 – Alto Trujillo.

Muestra:



99 madres y sus niños menores de 6 y 7 años de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 63 – Alto Trujillo.

**Primer Grado:**

Sección: A =33

Sección: B =33

**Segundo Grado**

Sección: A =33

**2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

Con el fin de obtener datos sobre la variable conocimiento materno sobre loncheras escolares, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Para evaluar el contenido nutricional se empleó la técnica del pesado de alimentos que compongan la lonchera mediante un plan de balance exclusivo de loncheras.

**Procedimiento:**

Para implementar el estudio se realizaron los trámites administrativos a través de un oficio dirigida a la Directora de la Institución Educativa, con la finalidad de obtener las facilidades y autorización correspondiente para la ejecución del desarrollo de la investigación. Luego se llevó a cabo las coordinaciones con las docentes de nivel primario y las madres de los niños escolares a fin de establecer el cronograma de actividades de recolección de datos. Llevando a cabo 2 talleres educativos en la cual se les facilitó trípticos y dípticos con la información adecuada y precisa, para las madres o el apoderado del niño (a).

Posteriormente se aplicó las encuestas a las madres de familia, para cuantificar y comparar la de la variable de estudio.

## **2.6. Métodos de análisis de datos**

Se aplicó la prueba de homogeneidad marginal, con un nivel de significancia de 0.01, a través del programa estadístico Spss para evaluar la diferencia en el conocimiento de las madres, así como la diferencia en el contenido nutricional de las loncheras antes y después de la intervención educativa<sup>18</sup>.

## **2.7. Aspectos éticos**

Para la ejecución del estudio se tuvo en consideración contar con la autorización de la institución, así con el consentimiento informado del sujeto de estudio; es decir las madres de los niños, expresándoles que la información es de carácter anónimo y confidencial y que solamente será utilizada para los fines de la investigación.

### III. RESULTADOS

Tabla1. Nivel de conocimiento de las madres de los niños de la Institución Educativa Fe y Alegría N°63 - Alto Trujillo antes y después de la intervención educativa.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Antes de la intervención educativa		Después de la intervención educativa		Significancia P
	fi	%	fi	%	
Alto	13	13.1	40	40.4	0.000**
Medio	35	35.4	54	54.5	
Bajo	51	51.5	5	5.1	
TOTAL	99	100.0	99	100.0	

\*\*p<0,01

Fuente: Cuestionario

Tabla 2. Contenido nutricional de las loncheras de los niños del primer y segundo grado de la institución educativa Fe y Alegría N°63 - Alto Trujillo, antes y después de la intervención educativa.

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LA LONCHERA	Antes de la intervención educativa		Después de la intervención educativa		Significativa P
	fi	%	fi	%	
Adecuado <245-300 Kcal	9	9%	87	91%	0.000**
Deficit <245 Kcal	58	59%	2	0%	
Exceso >300 Kcal	28	28%	9	9%	
No llevaron lonchera	4	4%	1	0%	
TOTAL	99	100%	99	100%	

\*\*p<0,01

Fuente: Ficha de recolección de datos

#### IV. DISCUSIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición consecuencia de una dieta inadecuada, debido a deficiencias en el consumo de proteínas, calorías, vitaminas y minerales; lo cual le predispone a infecciones y otras enfermedades, es por ello que la falta de peso sigue siendo un problema en los países en desarrollo, en que la pobreza constituye una importante causa que contribuye a la inseguridad alimentaria en los hogares, a una deficiente atención infantil, desnutrición materna y ambientes insalubres<sup>19</sup>.

En la etapa escolar debe ser una preocupación constante para la madre, más aun cuando los escolares necesitan de nutrientes adecuados, en cantidad y calidad para poder asegurar un rendimiento escolar óptimo<sup>20</sup>.

Los programas educativos tienen un resultado favorable sabiendo que es de mucha ayuda en la alimentación del niño (a) de la edad escolar ayudándoles en su óptimo desarrollo intelectual y en su estado nutricional.

En la tabla 1 se muestra el nivel de conocimiento de las madres de los niños de la Institución Educativa Fe y Alegría N°63 - Alto Trujillo antes y después de la intervención educativa de manera conjunta. Se determinó que antes de la intervención educativa 51.5% presentaba un nivel de conocimiento bajo sobre el contenido nutricional de las loncheras escolares, seguido del 35.4% de madres con nivel de conocimiento medio, mientras que el 13.1% presentó un nivel de conocimiento alto. Después de la intervención educativa, el 54.5% de las madres presentó nivel de conocimiento medio; el 40.4% nivel de conocimiento alto y el 5.1% obtuvo un nivel de conocimiento bajo. Probando así la importancia de las capacitaciones sobre contenido nutricional de las loncheras a las madres de familia, para que esto se vea reflejado en los alimentos que ingieren sus hijos en la escuela.

Si hablamos del conocimiento de las madres, los datos obtenidos de manera general, son semejantes a los reportados por Requena<sup>7</sup>, quien determinó que el 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo, y se concluyó que el 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. Mientras que Durand<sup>5</sup>, encontró que el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. En todos los casos evaluados en la presente investigación, se puede observar que después de la intervención educativa, el nivel de conocimiento de las madres mejoró de manera muy significativa, lo que se demostró estadísticamente mediante la prueba no paramétrica homogeneidad marginal, en donde se obtuvo un valor  $p < 0,01$ .

Esto confirma lo establecido por Canales<sup>9</sup> quien en su investigación concluyó que la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” fue efectiva en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas<sup>9</sup>.

En relación al Contenido nutricional de las loncheras de los niños del primer y segundo grado de la institución educativa Fe y Alegría N°63 - Alto Trujillo, antes y después de la intervención educativa, en la tabla 2 se observa que antes de la intervención educativa la mayoría de las loncheras de los niños de primero y segundo grado el 59% presentan loncheras deficientes de nutrientes, seguido del 28% de loncheras con exceso de nutrientes, y sólo el 9% presentó loncheras adecuado de nutrientes. Después de la intervención educativa, el 91% de loncheras presentaba contenido adecuado de nutrientes y solamente el 9% presentaba exceso de nutrientes. De esta manera se demostró la importancia de la intervención educativa para mejorar la el contenido de nutrientes, convirtiendo las loncheras en loncheras saludables con la orientación correspondiente. Los datos obtenidos de manera general, son semejantes a los reportados por Mamani<sup>21</sup> en relación a las prácticas que tienen los padres en la

preparación de las loncheras que envían a los niños. En la valoración inicial de las loncheras antes de las sesiones educativas encontró que el (92%) 23 padres enviaban en la lonchera de sus hijos alimentos no nutritivos, sean estos como galletas, jugos artificiales, leche chocolatada, chocolates y gaseosas por lo que fueron calificadas como loncheras no saludables, y solo el (8%) 2 padres de familia tenían practicas adecuadas en cuanto a la preparación de las loncheras escolares ya que enviaban loncheras saludables, conteniendo estos un alimento constructor, energético, regulador y un líquido. La valoración de las loncheras posterior a la participación de los padres en las sesiones educativas, mostró que el (80%) 20 de los padres enviaban loncheras saludables ya que se incluyeron alimentos de fuente proteica, energética, reguladores y un líquido. Aparte que los alimentos estaban enviados en envases adecuados. En la presente investigación después de la aplicación de los dos talleres educativos a las madres y/o apoderados de los niños (a) incremento el porcentaje de loncheras adecuadas.

## **V. CONCLUSIONES**

- ❖ La intervención educativa tuvo efecto favorable sobre el nivel de conocimiento de las madres de los niños de primero y segundo de primaria de la I.E Fe y alegría N°63 Alto Trujillo ( $p < 0.01$ ).
- ❖ La intervención educativa tuvo efecto favorable sobre el contenido nutricional de las loncheras I.E Fe y Alegría N°63 Alto Trujillo ( $p < 0.01$ ).

## **VI. RECOMENDACIONES**

- ❖ Que la Escuela de Nutrición de la universidad Cesar Vallejo, continúe incentivando en los estudiantes la investigación a nivel de la comunidad, teniendo como prioridad la promoción y prevención de la salud.
- ❖ Que el personal docente de la institución educativa supervisen el consumo de alimentos durante las horas de recreo, para así erradicar el consumo de alimentos no favorables para la salud.
- ❖ La autoridad de la institución educativa, debe coordinar con el personal encargado de la venta de productos en los kioscos escolares, para que ofrezcan productos nutritivos e influyan de manera positiva en el desarrollo escolar.
- ❖ Realizar estudios cualitativos dirigidos a las madres de familia.
- ❖ Que el personal de Nutrición diseñe e implemente programas preventivos promocionales, tales como talleres, dinámicas grupales, consejerías, sesiones educativas, dirigido las madres de familia para la promoción de estilos de loncheras saludables.
- ❖ Promover en el personal de Nutrición la elaboración de protocolos y/o guías sobre preparación de loncheras saludables.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Programa Articulado Nutricional (PAN), en Trujillo, evaluando menores de cinco años para conocer su estado nutricional. 2015. Disponible en:<http://diariocorreo.pe/ciudad/la-esperanza-y-el-porvenir-tienen-el-mayor-po-245446/>.
2. Olivares S, Zacarías I, Lera L, Leyton B, Durán R, Vio Estado Nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la región Metropolitana, línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. 2005 Agosto [citado el 28 de abril 2012].
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). La transición en el Perú. 2007; 56.
4. Méndez E, Gonzales F, Terán I, et al. Nivel nutricional de niños menores de tres años en el distrito El Porvenir.2012.
5. Durand DM. Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008. [Tesis para optar la licenciatura en enfermería] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.pag 13.
6. Lazcano.G.O, Villanueva S.J, Sifuentes C.T.L. Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad(o) en escolares del estado de Hidalgo. Estudio comparativo entre zonas urbanas y rurales [Tesis de licenciatura] México 2012.
7. Requena L, “Conocimientos prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. (Tesis para optar el Título de Licenciado en enfermería). Lima – Perú UNMSM. 2006.
8. Espíritu A. “Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del

- preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL” (Tesis para optar el Título de Licenciado en enfermería) Lima – Perú. UNMSM. 2000.
9. Canales Huapaya, O. “Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino 2009” (Tesis para optar el Título de Licenciado en enfermería) Lima – Peru. UNMSM. 2010.
  10. Blanco T, Alimentación y nutrición. Fundamentos y nuevos criterios, 1ra edición universidad peruana de ciencias y aplicadas, Lima in Perú, abril del 2011. Pag.63-71.
  11. Jiménez G. Instituto Nacional de Salud. [Internet] Boletín semanal. Semana Epidemiológica nº 08 2010 Mayo [Citado 04 agosto 2012]. Desayunos y meriendas para los niños.
  12. Huayllacayán Ccoyllo S. Mora Herrera Y. Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza Afiliada a la Universidad Ricardo Palma. loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa nº 6069 Pachacútec.
  13. Mora Herrera Y. El diario. Nutrientes en la lonchera escolar garantizan desarrollo [Internet]. [Citado 20 setiembre 2013] <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/265981-nutrientes-en-la-lonchera-escolar-garantizan-desarrollo>.
  14. Watson JT, Gayer M, Connolly MA. Epidemics after natural disasters. Emerg Infect Dis. 2007; 13 (1):1-5.
  15. Gerencia del Desarrollo Humano. Manual de kiosco y lonchera escolar saludable. Lima – Peru 2012. [Citado 26 agosto 2013].
  16. José Cegarra Sánchez . Metodología de la investigación científica y tecnológica 2011.
  17. Food and Agriculture Organization, Full view - More editions. Estadísticas de pesca: - Volume 98, 2006.
  18. Isabel B, Juana M, Juan E.M. los programas de formación de padres: Una experiencia educativa Dpto. de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación Universidad del País Vasco.PDF.

19. Susan H, Yhovana M. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N° 6069 PACHACÚTEC. escuela de enfermería de padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma
20. Janeth M. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. SEMILLITAS DEL SABER: César Vallejo, 2012. 115-24
21. Mamani L. “Sesiones Educativas en el Nivel de Conocimientos y Prácticas sobre Loncheras Escolares en padres con niños preescolares en la Institucion Educativa Inicial Santa Rosa – azangaro, 2015.”

## **ANEXOS**

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

NOMBRE Y APELLIDO DE LA DIRECTORA Y COORDINADOR:

DOCENTE DE AULA:

FECHA:

AULA :

DIRECCIÓN:

EDAD:

Nombre s y Apellidos	Lonchera Natural	Lonch era Mixta	Lonchera Artificial	Peso Bruto (gr)	Peso Neto (gr)	kcal	Valor nutritivo MACRO..			MICRONUTRIENTES			HIGIE NE		RECOMENDACIONE S
							PROT	GR	CH O	HIERRO	Vit .A	CALCIO	B	M	
	TOTAL														
	TOTAL														
	TOTAL														

## **ANEXOS 2**

### **Instrumento para evaluar el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables**

#### **Presentación**

Buenos días señora, mi nombre es Katerijn Yulisa Vásquez Marquina, estudiante de la escuela profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo. En esta oportunidad en coordinación con la Institución Educativa, Fe y Alegría N°63 del Centro Poblado Alto Trujillo se está realizando un proyecto con el objetivo de obtener información de las madres de los niños escolares sobre la preparación de loncheras para sus niños (as). Por lo que se le solicita responder con veracidad y sinceridad. Agradezco de antemano su participación.

## **Instrucciones**

A continuación se presentan preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

## **Datos Específicos.**

### **1. La lonchera escolar es importante porque: (2 puntos)**

- a. Funciona como reemplazo del desayuno
- b. Satisface las energías perdidas del niño
- c. Previene enfermedades

### **2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por: (2 puntos)**

- a. Pan con pollo, una fruta y un refresco
- b. Papas fritas, gaseosa, galletas
- c. Pan, chocolate, frugos

### **3. La función que cumplen los alimentos energéticos (pan, papa) se caracterizan porque: (2 puntos)**

- a. Favorecer al niño (a) en sus actividades
- b. Favorece la digestión
- c. Mantiene el hierro en sangre

### **4. El exceso de aporte energético/calorías se almacena en el organismo como: (2 puntos)**

- a. Grasa
- b. Fibra
- c. Vitaminas

- 5. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son: (2 puntos)**
- a. Pan, camote, papa
  - b. Refresco de maracuyá, naranja
  - c. Espinaca, huevo sancochado
- 6. ¿Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía? (1 punto)**
- a. Una vez a la semana
  - b. Dos veces a la semana
  - c. Interdiario
  - d. Diario
- 7. Los alimento(s) que contienen grasas dañinas para la salud son: (1 punto)**
- a. Mantequilla
  - b. Margarina
  - c. Papa, yuca
  - d. Arroz, quinua
  - e. Aceituna
  - f. almendras
- 8. Los alimentos que contienen vitamina C son: (1 punto)**
- a. Naranja, mandarina
  - b. Mango, plátano
  - c. Betarraga, lechuga
- 9. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es: (1 punto)**
- a. Frugo
  - b. Refresco natural
  - c. Gaseosa



**10. Que fruta tiene más calorías. (1 punto)**

- a. Plátano
- b. Durazno
- c. Manzana

**11. ¿Cuántas veces a la semana la lonchera de su niño debe incluir fruta? (1 punto)**

- a. Una vez
- b. Dos veces a la semana
- c. Diario

**12. Cuántas frutas debe mandar en la lonchera del niño (a). (1 punto)**

- a. una
- b. dos
- c. tres

**13. ¿Qué función cree usted que tiene el programa educativo nutricional en el crecimiento y desarrollo de los niños? (4 puntos)**

- a. favorece o enriquece la alimentación de los niños para un óptimo desarrollo.
- b. les previene de la anemia
- c. se encargan de dar alimentos no balanceados a los niños.

### Anexo 3

#### PROGRAMA EDUCATIVO Cronograma de actividades

DIA 1	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE A CARGO	METODOLOGÍA	MATERIAL
09/04/2015	2:30pm -3:00pm	REGISTRO DE PARTICIPANTES Y ENTREGA DE MATERIAL	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	APLICATIVO	FORMATOS DE ASISTENCIA /LAPICEROS, SOLAPINES Y FOLDER
	3:00pm 3:20 pm	BIENVENIDA Y APERTURA DEL CURSO	Dra. Leonilda Mamany	EXPOSITIVO	multimedia
	3:20pm - 3:50 pm	PRE-TEST	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	APLICATIVO	FOTOCOPIAS/ LAPICEROS
	3:55pm- 4:30 pm	<b>TEMA 1: ALIMENTACION BALANCEADA</b>	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	EXPOSITIVO	multimedia
	4:35 pm- 5: 00pm	DINAMICA- TALLER	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	APLICATIVO/ DEMOSTRATIVO	PAPELOGRAFOS/ PLUMONES
	05:00pm- 5:30 pm	<b>REFRIGERIO</b>			
	5:30 pm- 6:10 pm	<b>TEMA 2: REFRIGERIOS Y LONCHERAS SALUDABLES</b>	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	EXPOSITIVO	multimedia
	6:10 pm- 6:40 pm	POST-TEST	INTERNA DE NUT. Katerijn Vásquez Marquina	APLICATIVO	COPIAS
	6:50pm- 7:00pm	<b>33 DESPEDIDA</b>			

### **CARTA DE DECLARACION JURADA**

Yo, Katerijn Yulisa Vásquez Marquina, de Nacionalidad Peruana, con documento de identidad (DNI) N°47703664, desempeñándome como estudiante de nutrición de la Escuela profesional de nutrición en la universidad Cesar Vallejo, terminando el X ciclo, ubicada en el Distrito Víctor Larco de la provincia de Trujillo. Declaro y me comprometo bajo juramento a realizar de manera ética y profesional mi trabajo de investigación respetando las decisiones de mis colaboradores y que los datos obtenidos solo se utilizaran con los fines de la investigación.

También a formalizar la autorización del campo para la realización de tesis **“Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría n°63” – Alto Trujillo. 2016”**; que será realizado en la Institución Educativa Fe y Alegría N°63, ubicada en Av. 12 de noviembre barrio 3, Alto Trujillo: para lo cual se hizo un compromiso verbal con la directora del plantel educativo ya mencionado.

Me reafirmo y me ratifico en lo expresado, en señal de lo cual firmo el presente documento en calidad de estudiante y ejecutora de la dicha tesis, a la fecha 01 de marzo del 2016.

---

FIRMA

Katerijn Yulisa Vásquez Marquina

**Escuela de Nutrición**  
**Universidad Cesar Vallejo**  
Av. 12 de noviembre, Alto Trujillo

**ANEXO**

**Consentimiento Informado para participar en el desarrollo de tesis**

Título del trabajo: "Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa "Fe y Alegría n°63" – Alto Trujillo. 2016"  
Responsable: Srta. Katerijn Yulisa Vásquez Marquina alumna de nutrición del X ciclo

---

**Propósito de la investigación:**

El propósito es determinar el efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años. De este modo se podrá conocer si existe relación entre el conocimiento de las madres y el valor nutricional de las loncheras de sus hijos.

**Procedimientos:**

Si usted desea y acepta participar en el desarrollo de tesis, inicialmente se le dará un cuestionario con preguntas para conocer que tanto sabe sobre el contenido necesario que requiere una lonchera escolar.

La lonchera de su hijo será revisada para balancear los alimentos que lleva en ella, pesando el alimento entero y también lo que deja para lograr obtener datos exactos de lo que su hijo lograr comer de su lonchera.

El procedimiento no implica ningún riesgo para los menores y los datos obtenidos serán utilizados solamente con fines de investigación.

**Participación voluntaria:**

La participación en este trabajo de investigación es voluntaria. Usted tendrá la plena libertad de decidir si desea o no participar del estudio, así como también de decidir por la participación o no de su hijo. Si decide no participar, o retirarse luego de comenzar el estudio, podrá hacerlo sin tener que dar motivo alguno y su

decisión no dará lugar a cambios en el trato, ni se tomará ningún tipo de represalias o sanciones en contra de su persona.

**Beneficios:**

Tanto con su participación y con la de su menor hijo, le ayudará a tener un panorama más claro acerca del conocimiento materno sobre la preparación de las loncheras escolares. Con los resultados del estudio se logrará determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutricional de las loncheras saludables, con el único fin de favorecer el bienestar físico e intelectual de los niños.

**Riesgos y molestias:**

Usted ni su niño correrán ningún riesgo físico ni emocional, pues solo recolectarán los datos mediante un cuestionario y una lista de observaciones.

**Privacidad:**

A fin de proteger su privacidad, los datos obtenidos serán rotulados con las iniciales o pseudónimo que sólo usted lo sepa, y no con su nombre conservando su información en un archivo seguro. Su nombre no figurará en ninguna publicación o informe sobre esta investigación, trabajando los datos sólo para fines establecidos en la tesis.

**Remuneración:**

Ud. no recibirá remuneración alguna por participar en este estudio.

**¿Desea participar en el presente estudio?**

Yo ..... (colocar en nombre de la madre) con DNI N° ..... Confirmando que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado que la alumna encargada de realizar el estudio, me ha explicado las actividades a desarrollar y estoy satisfecho con las explicaciones, y también que he tenido la posibilidad de hacer preguntas relacionadas al estudio y han sido resueltas, asimismo, tuve el tiempo y la posibilidad de leer la información, y decidir participar o no en el presente estudio.

**Nombre del contacto:**

Si tuviera alguna duda sobre el estudio puede comunicarse con la Srta. Katerijn Yulisa Vásquez Marquina al teléfono 982539446 quién es responsable de la tesis.

Firma: .....

Fecha:.....

